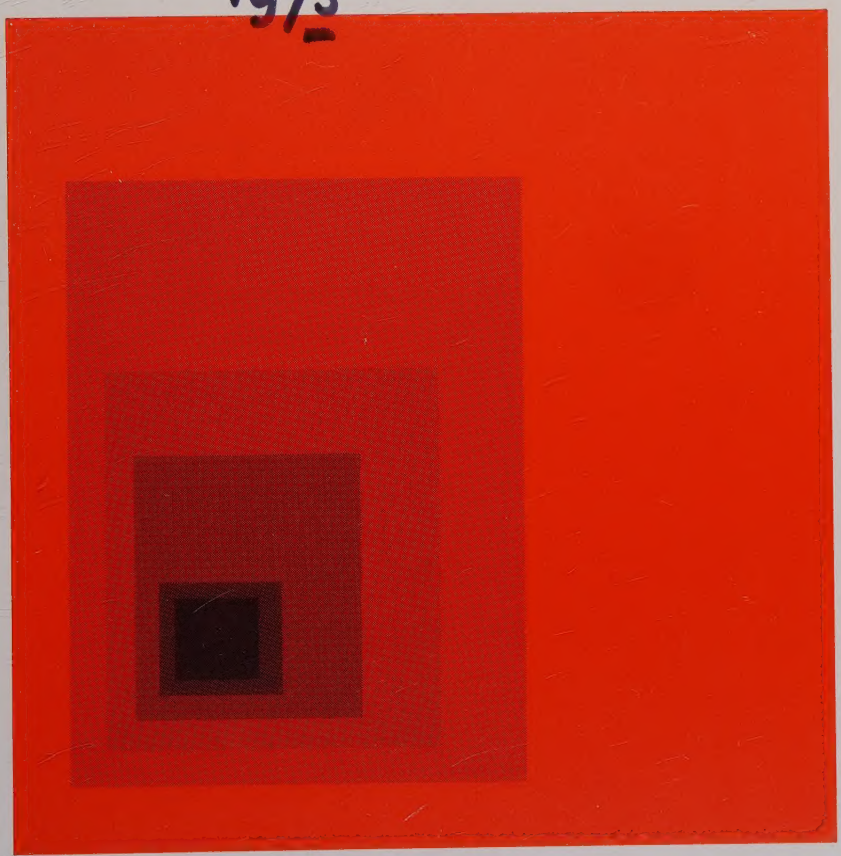
FYSISK AKTIVITET UNDER UNGDOMSÅREN

av

Lars-Magnus Engström

PEDAGOGISKA INSTITUTIONEN
LÄRARHÖGSKOLAN I STOCKHOLM

1975



F Y S I S K A K T I V I T E T
U N D E R U N G D O M S Å R E N

av
Lars-Magnus Engström
fil.lic.

AKADEMISK AVHANDLING
som med tillstånd av samhällsvetenskapliga fakulteten vid Stockholms universitet för vinnande av doktorsexamen framlägges till offentlig granskning tisdagen den 3 juni 1975, föreläsningssal D 102, Lärarhögskolan, Rålambsvägen 24, kl 14.00.

Stockholm 1975

F Y S I S K A K T I V I T E T
U N D E R U N G D O M S Å R E N

av

Lars-Magnus Engström

UNIV.
LEIDEN
BIBL.

LiberTryck Stockholm 1975

Förord

Föreliggande skrift är en sammanfattning av ett forskningsarbete som pågått sedan 1968. I samband med en undersökning av gymnastikundervisningen i åk 8 insamlades detta år uppgifter från 2144 elever och 151 gymnastiklärare. Syftet med undersökningen var att kartlägga gymnastikundervisningens uppläggning samt belysa elevers och lärares inställning till ämnets innehåll och mål. Resultatet från dessa studier har successivt redovisats i rapportform (Engström 1969, Engström 1971 och Engström, Hedberg och Henrysson, 1972). Vetenskaplig ledare för denna del av forskningsarbetet var professor Sten Henrysson. Undersökningen bekostades med medel från Skolöverstyrelsen. Arbetet med undersökningen i kombination med litteraturstudier rörande idrottspedagogisk forskning (Engström, 1970) kom mig att vidga intresset till att omfatta fysisk aktivitet under fritid. I min licentiatavhandling (Engström, 1972) försökte jag belysa omfattning och inriktning av fysisk aktivitet bland flickor och pojkar i 15-årsåldern.

Fem år efter den första datainsamlingen togs förnyad kontakt med ungdomarna, som då var i 20-årsåldern. Syftet var även denna gång att studera inriktning och omfattning av fysisk aktivitet under fritid. Vidare var ett syfte att få en uppfattning om vilka förändringar som ägt rum under femårsperioden. Denna senare del av undersökningen har benämnts "Ungdomars Fysiska Aktivitet och Utveckling". Förutom föreliggande sammanfattning har fyra rapporter givits ut som berör fysisk aktivitet i 20-årsåldern och de förändringar som ägt rum sedan 15-årsåldern. Vetenskaplig ledare för detta projekt har varit professor Bengt-Olov Ljung. Projektet har bekostats med medel från Idrottens Forskningsråd och Statens Råd för Samhällsforskning. Undersökningen har genomförts vid pedagogiska institutionen, lärarhögskolan i Stockholm.

Under mitt arbete med undersökningen har jag haft förmånen att få diskutera uppkomna forskningsproblem med många med-

arbetare vid institutionen. Några av dessa har ingått i en mindre referensgrupp i vilken jag haft möjlighet att fortlöpande få synpunkter på forskningsarbetet. Jag vill varmt tacka Yngve Carlsten, Gustaf Hansson och Lars Lundman för många givande diskussioner. Ett särskilt tack vill jag rikta till Bengt-Olov Ljung, som med oförtröttligt intresse fortlöpande tagit del av mitt arbete och bistått mig med inspirerande handledning.

Ett varmt tack vill jag också rikta till Ingemar Levin och Lars-Erik Olofsson för ovärderlig hjälp med databearbetningarna.

Slutligen vill jag tacka Kristina Blom och Eva Johnsen, som samvetsgrant genomfört den besvärliga uppgiften att renskriva mina manuskript.

Stockholm i april 1975

Lars-Magnus Engström

I N N E H Å L L

		Sid
Förord		i
Innehållsförteckning		iii
SUMMARY		v
INLEDNING		1
I	FYSISK AKTIVITET I DAGENS SAMHÄLLE	3
II	TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER - UNDERSÖKNINGS-MODELL	9
III	UNDERSÖKNINGSRESULTAT	15
	1. Inställning till fysisk aktivitet	15
	2. Omfattning och inriktning av fysisk aktivitet	16
	2.1 Förändringar under ungdomsåren	16
	2.2 Fysisk aktivitet i 20-årsåldern	17
	2.3 Fysisk aktivitet i 20-årsåldern i relation till miljöfaktorer och personliga egenskaper	20
	3. Motiv för fysisk aktivitet	29
IV	SAMMANFATTANDE DISKUSSION SAMT FÖRSLAG TILL PRAKTISKA ÅTGÄRDER OCH FORTSATT FORSKNING	33
REFERENSER		48

S U M M A R Y

Introduction

This publication with the title "Physical activity during adolescence" is a summary and synthesis of a scientific investigation which has been in progress since 1968.

The main purpose of the investigation was

(1) to describe the physical activity of young people and to relate it to certain individual and background variables in order to understand
   (a) the reasons for variations in trend and scope of physical activity
   (b) probable effects of physical activity

(2) to show how young people's practice of and interest for physical activity during leisure time changed between the ages of 15 and 20

(3) to show the motives for physical activity and show how these have changed between the ages of 15 and 20.

860 girls and 889 boys between the ages of 15 and 20 from different areas of Sweden have been observed.

The background of the investigation, planning, data collection and the results have previously successively been accounted for by Engström (1974 a, 1974 b, 1975 a and 1975 b).

Young people's physical activity has been observed against the background that the society of today, for the majority of people, places less and less demand on physical efficiency in the form of body movement and muscular work. At the same time, people have acquired considerably more leisure time, which has to be satisfactorily filled.

The investigation is based upon a model in which the endeavour has been to see the individual in his entire environment and against the background of cultural, economic and social conditions. The individual's background and immediate environment are specially observed. The individual's physical ability, motor performance, health and different personality factors and interests, result in a psychological readiness for physical activity, which are decisive for the scope and trend of the physical activity and for the resulting effects.

Result

Attitude towards physical activity

The attitude towards physical exercise is very positive among young people. 98% of the girls and 97% of the boys are e.g. of the opinion that "Physical activity and exercise are of great importance to health". 80% of the girls and 77% of the boys consider that "two hours exercise a week should be included in working hours". It is considered that physical activity, in general, has a favourable effect. At the same time many feel that they do not exercise freequently enough. In other words it can be said that *their psychological readiness for physical activity is high.*

Changes during adolescence

Girls stated that at the age of 15 during a normal week in February and May, they devoted on an average, just over three hours a week to physical activity. At the age of twenty activity during the same months had decreased to just over one hour a week. The corresponding amount for boys is approximately five hours a week at the age of 15 and just over 2.5 hours at the age of 20. Consequently, the girls report a decrease in the number

of hours by about 60% during the 5 year period and the boys have decreased their hours of physical activity by just under 50%. The reason is stated to be lack of time, fatigue after the school or working day, also, lack of enterprise. In addition it becomes evident that those who were inactive at the age of 15 also, at the age of 20, devote relatively little time to physical activity. Most of those who were already active at the age of 15 will be found among the most active 20 year olds. Very few have increased their activity during the 5 year period.

Physical activity at the age of 20

Even though physical activity decreased considerably between the ages of 15 and 20 it is a leisure time occupation which still attracts many young people. The variation between individuals is, however, considerable in regard to both scope and trend.

On an average the number of hours of physical activity per week "median value" for the girls was 1.8 and for the boys 2.6. The 25th and 75th percentile for the girls corresponded to 0.8 and 3.1 hours respectively, and for the boys 1.9 and 4.7 hours respectively. 13% of the girls and 17% of the boys state that they occupy themselves mostly with sedentary occupations such as watching TV, reading etc, while 3% of the girls and 20% of the boys state that they devote themselves to regular, rigorous physical training several times a week. If "harder exercise 1 to 2 hours a week" is taken as a minimum level one finds that *about 70% of the girls and about 50% of the boys do not receive enough physical training.*

Dancing, cycling and walks (on roads) are the activities that most of the girls had experienced. After these followed swimming, walks in the forest, badminton, gymnastics (excluding ball games etc), clock golf, gymnastics (physical training) and skiing (cross country).

The corresponding activities for boys are dancing, football, table tennis, swimming, cycling, clock golf, badminton, gymnastics (physical training), walks (on roads) and walks in the forest. Comparatively few girls engaged themselves in any sort of physical activity where competition is a natural component.

Physical activity in relation to environmental factors and personal qualities

Physical environmental factors such as the size of the residential area, geografical location and offer of near, sutiable premises and terrain are not of significant importance for either scope or trend of physical activity during leisure time. Those girls who devoted a long time to physical activity are different from those girls who are physically inactive by the fact that they more frequently

(1) come from higher social groups

(2) are members of sports clubs

(3) have parents who have a positive attitude towards physical activity

(4) have comparatively light weight in proportion to their height

(5) consider their own physical condition as being better than that of the average

(6) have higher gymnastic marks

(7) have previously devoted themselves to physical activity

(8) state that the motives of achievement and competition are the reasons for their participation

(9) are interested in watching and reading about sport

(10) are non-smokers.

Those boys who devoted a long time to physical activity are different from the inactive boys by the fact that they more freequently

(1) come from higher social groups

(2) are members of sports clubs

(3) have parents who have an *either* positive *or* negative attitude towards physical activity

(4) have normal weight in proportion to their height

(5) have a high capacity for physical work

(6) consider their own physical condition as being better than that of the average

(7) have higher gymnastic marks

(8) have previously devoted themselves to physical activity

(9) have a higher physical ability

(10) state the motives of achievement and competition as being reasons for their participation

(11) have a positive attitude towards school gymnastics

(12) are interested in watching and reading about sport

(13) are non-smokers.

Motive for physical activity

41% of the girls stated "it is enjoyable to move about" as the motives for their physical activity. Just as many stated their motive as "improve or retain physical condition". Next in order come different motives of health ".. better health" and "... overweight". After this follows the motives which concern the psychical effects of physical activity. The social motive "meet other people, companionship" is stated by 14% of the girls. The motives of achievement "learn or become more competent in a specific field" and "exciting to compete" are only thought important by 5% respectively 3%. It should be observed that any number of motives could be stated which had been experienced as important. It is therefore remarkable that so few girls have stated, for example, the above motives of achievement and motives like "express something through bodily movement" (2%) and "exciting" (2%).

The 20 year old boys give exactly the same priority to the motives of health as the 15 years olds. The most important was "condition" followed by "health" and "muscular power". The motive of achievement is not so prominant at the age of 20 as earlier. The recreating effects of physical activity have, however, been stated by the majority of 20 years olds.

As a conclusion the motives of health and recreation seem to be important for both girls and boys. When on the other hand, it comes to the effort of achievement and competitive work the interest of the girls is very modest but that of the boys is more prominent.

Discussion

In the discussion part of the investigation the following was conveyed:

Boys learn to compete to a greater extent than girls in respect to physical activity. The attitude towards the sexes in our culture influences the choice and aim of physical activity.

The organised physical activity which is offered by young people during their leisure time is mainly arranged to suit boys. When girls and boys have approximately equivalent possibilities to devote themselves to physical activity then there are as many active girls as boys.

Many of the traditional fields of sport segregate the sexes. Both in gymnastics at school and within athletics one is taught, with some exceptions, that physical training should be practised with girls and boys separated.

The organized physical activity which is offered youth during their leisure time is to a great extent also adapted to those who have a comparatively high physical ability of achievement.

Physical activity is used by most young people, especially girls, as a method of obtaining a goal which is not a priori connected with the ability of achievement. Examples of such aims are better condition increased well-being and contact with companions.

The majority of youth do not belong to organized sport and must often take their own initiative in physical activity.

The range of physical activities must therefore be broadened and organized to make it possible for everybody to take part. Naturally, this does not mean that present forms must disappear. They must, however, be supplemented. Among other things, activities where girls and boys can take part together, should be arranged. Furthermore such activities must be offered where the demand for physical ability of achievement is very low. This should not only be a task for idealistic organisations, but a concern for the whole of society.

INLEDNING

Föreliggande skrift är en sammanfattning av en undersökning vars huvudsyften har varit:

(1) Att beskriva ungdomars fysiska aktivitet och relatera den till vissa individ- och bakgrundsvariabler i syfte att få en uppfattning om

  (a) orsaker till variationer i fråga om inriktning och omfattning

  (b) troliga effekter av fysisk aktivitet

(2) Att kartlägga hur ungdomars utövande av och intresse för fysisk aktivitet under fritid förändrats från 15 till 20 års ålder.

(3) Att kartlägga motiven för fysisk aktivitet samt belysa hur dessa förändrats från 15 till 20 års ålder.

Följande rapporter ligger till grund för sammanfattningen:

(1) Ungdomars fysiska aktivitet och utveckling I. Bakgrund, syfte och problemställningar (Engström, 1974 a).

(2) Ungdomars fysiska aktivitet och utveckling II. Datainsamling och bortfallsanalys (Engström, 1974 b).

(3) Ungdomars fysiska aktivitet och utveckling III. En uppföljning av flickor och pojkar från 15 till 20 års ålder (Engström, 1975 a).

(4) Ungdomars fysiska aktivitet och utveckling IV. Omfattning och inriktning i relation till individ och miljö (Engström, 1975 b).

För att förenkla den fortsatta framställningen kommer hänvisningar till ovanstående rapporter endast att göras med hjälp av numren 1 t o m 4.

I den första rapporten (1) redogörs för undersökningens bakgrund och syfte. I denna rapport ges också en sammanfatt-

ning av de resultat som erhölls vid en datainsamling rörande inställning till skolgymnastik och fysisk aktivitet under fritid när ungdomarna var i 15-årsåldern. Ursprungligen utvaldes slumpmässigt 91 "normalklasser" ur åk 8 från Malmöhus, Örebro, Stockholm och Västerbottens län. Fem år senare togs förnyad kontakt med ungdomarna, varvid dessa ombads besvara ett frågeformulär. Av de 2 116 som utgjorde den aktuella undersökningsgruppen besvarade 1 749 frågeformuläret. Bortfallet var således 17 procent. Datainsamlingen och bortfallsanalysen har närmare beskrivits i (2).

Undersökningsresultaten har redovisats i två rapporter (3 och 4). I dessa rapporter redogörs också för de teorier och tidigare forskning som haft relevans för undersökningens problemområden. Någon litteraturangivelse av tidigare refererad litteratur görs inte i föreliggande skrift. I stället hänvisas till det avsnitt i den rapport där den kan återfinnas.

Föreliggande rapport utgör till största delen en sammanfattning och syntes av erhållna undersökningsresultat. Rapporten är indelad i fyra delar. I den första diskuteras den fysiska aktivitetens betydelse i dagens samhälle. I den andra delen presenteras en modell för studiet av fysisk aktivitet som fritidsverksamhet. I den empiriska delen, den tredje, sammanfattas de viktigaste undersökningsresultaten och i den avslutande fjärde delen diskuteras dessa resultat samt lämnas förslag till praktiska åtgärder och fortsatt forskning.

I FYSISK AKTIVITET I DAGENS SAMHÄLLE

Fram till modern tid har flertalet människor i Sverige haft fysiskt tunga och slitsamma vardagsuppgifter. En naturlig strävan har därför varit att använda fritiden till vila eller åtminstone till fysiskt lättsamma verksamheter. Behovet av rekreation har tillfredsställts med aktiviteter, som ställt små krav på kroppslig ansträngning. Detta rekreationsmönster har också till stora delar övertagits av dagens ungdomar trots att levnadsbetingelserna markant förändrats. I det moderna industrisamhället har det dagliga arbetet för det stora flertalet blivit allt mindre fysiskt ansträngande. Man behöver inte i samma utsträckning som förr lita till eller utnyttja sina kroppskrafter vare sig i yrkesutövningen eller i hemarbetet. Den tekniska utvecklingen, inte minst inom kommunikationens område, har bidragit till att göra människorna fysiskt mindre aktiva. Det har blivit allt mindre vanligt att man går eller cyklar till sitt arbete eller till sin skola även om avståndet endast är någon kilometer. Dessa sätt att förflytta sig var de vanligaste för några decennier sedan (1, s 10 ff).

Utnyttjandet av TV, radio, telefon etc har också minskat kravet på att förflytta sig med egen muskelkraft. Tätortsmiljön omöjliggör eller försvårar en naturlig fysisk aktivitet. Att gå eller cykla i en stadsmiljö stöter på stora svårigheter. Tätortsmiljön är planerad för att tillgodose kravet på snabba kommunikationer och kräver ett minimum av fysisk ansträngning. Inomhusmiljön med hissar och rulltrappor verkar i samma riktning. Fysisk aktivitet är planerad att äga rum på speciella platser - t ex i skogs- och strövområden utanför tätorten, i anlagda motionsslingor och på lekplatser etc - eller i särskilt inrättade lokaler - gymnastiksalar, simhallar etc.

Vardagssituationen ställer allt mindre krav på den fysiska prestationsförmågan i form av kroppsrörelse och muskelarbete. Det finns dock fortfarande många i vårt samhälle, som har fysiskt mycket krävande arbetsuppgifter. Med tidens krav

på ökad effektivitet och därmed specialisering har arbetsuppgifterna alltmer kommit att präglas av kroppsrörelser som kan innebära en ensidig belastning på organismen. Skogsarbetarnas användande av motorsåg kan tas som exempel på denna utveckling. För det stora flertalet gäller dock att de dagliga sysslorna numera är mindre fysiskt ansträngande än förr. Denna utveckling har även påverkat barnsoch ungdomars fysiska aktivitet. Ett växande antal ungdomar tillbringar också i allt högre åldrar tämligen stillasittande sina dagar i skolan. För att i någon mån motverka effekterna av denna inaktivitet, för att skapa möjligheter till aktiv rekreation och för att stimulera barn och ungdomar till fysisk träning under fritid och efter avslutad skolgång ingår fysisk aktivitet som ett schemalagt ämne i skolundervisningen. Antalet gymnastiklektioner per vecka i olika årskurser framgår av nedanstående sammanställning.

Grundskolan

Årskurs	Antal gymnastiklektioner per vecka
1	1
2	2
3-9	3

Gymnasieskolan

Utbildningstid	Linje	Antal gymnastiklektioner per vecka i åk 1	åk 2	åk 3	åk 4
Tvåårig	Ekonomisk	3	2		
	Social	3	2		
	Teknisk	3	1		
	Övriga	2	2		
Treårig	Ekonomisk	3	3	1	
	Övriga	3	3	2	
Fyraårig	Teknisk	3	3	1	0

Sjuåringarna har sålunda *en* gymnastiklektion per vecka. I gymnasieskolan varierar antalet veckotimmar i gymnastik mellan ungdomar i samma ålder. De ungdomar som inte går i

gymnasieskolan erhåller i de flesta fall ingen organiserad fysisk aktivitet under arbets- eller studietid. Från fysiologiskt håll har framhållits att ungdomar i tonåren behöver minst tre träningstillfällen i veckan med ca 30 minuters fysisk aktivitet för att bibehålla och utveckla sin fysiska kapacitet. Praktiska erfarenheter och observationsstudier (Levin, 1968) har visat att en välorganiserad gymnastiklektion på 40 minuter oftast innebär en fysisk aktivitet för varje individ motsvarande ungefär halva tiden. Den fysiska ansträngningen kan också stundtals vara mycket låg, t ex vid inlärning av ett nytt bollspel eller vid en teoretisk genomgång av något slag. Även om eleverna har tre träningstillfällen i veckan - vilket långt ifrån alla har - kan skolan således inte under schemalagd tid erbjuda ens ett skäligt minimum av fysisk aktivitet.

Samhällsutvecklingen har också inneburit att stora grupper fått en avsevärt ökad fritid. Många ungdomar har svårt att fylla fritiden med ett meningsfullt innehåll. Man talar om ungdomens fritidsproblem. Många ungdomar ägnar sig emellertid åt fysisk aktivitet under fritid. I en undersökning av ungdomar i 15-årsåldern (Engström, 1972) visade det sig att flickorna genomsnittligt ägnade omkring 3,5 timmar och pojkarna omkring 5 timmar i veckan åt fysisk aktivitet. Omkring 10 procent av flickorna uppgav att de överhuvudtaget inte ägnade sig åt fysisk aktivitet medan omkring 13 procent uppgav att de var verksamma med denna fritidsverksamhet 8 timmar eller mer per vecka. För pojkarnas del var motsvarande andel 5 respektive 28 procent. Vilka effekterna är av denna variation och vilka orsaker som ligger bakom är dock bristfälligt utrett.

Sammanfattningsvis kan konstateras att samhällsutvecklingen medfört en sjunkande fysisk aktivitet hos befolkningen. Detta förhållande får konsekvenser för individens fysiska och motoriska status (1, s 15).

En nedsatt fysisk förmåga återverkar också negativt på den psykiska funktionsförmågan eftersom fysiska och psykiska funktioner samverkar (1, s 53). Samtidigt som det dagliga

arbetet blir mindre fysiskt krävande har, som redan nämnts, många människor fått en ökad fritid. Härigenom skapas möjlighet för allt fler att ägna sig åt fysisk aktivitet som fritidssysselsättning. Hur många av de uppväxande ungdomarna gör detta? Vilka verksamheter ägnar man sig åt? Vilka ungdomar är det som är engagerade i någon form av fysisk aktivitet och hur utvecklas intresset för dessa aktiviteter under ungdomsåren? Vilka är motiven och hur förändras dessa? Hur inverkar olika faktorer på inriktning och omfattning av fysisk aktivitet under fritid? Sådana frågor är viktiga att få besvarade om man utgår från att fysisk aktivitet är nödvändig för en allsidig utveckling under ungdomsåren. Ofta framhålls hälsoeffekterna av regelbunden fysisk aktivitet (1, s 15) såsom att fysisk träning kan förhöja konditionstillståndet och ge en fond av reservkraft. Den kan också förbättra koordinationen och rörligheten samt öka kapaciteten i muskler och leder. Regelbunden fysisk träning ökar vidare möjligheterna att tillgodose behovet av näringsämnen samt motverkar uppkomsten av fetma. Fysisk aktivitet sker emellertid ofta tillsammans med andra och får därigenom också sociala och psykologiska effekter. De socialpsykologiska effekterna har dock inte varit föremål för lika ingående studium, som de fysiologiskt-medicinska.

De motiv jag har haft då jag valt ungdomars fysiska aktivitet under fritid som forskningsområde kan mot den bakgrund som ovan presenterats, sammanfattas under följande punkter:

(a) Fysisk aktivitet och utveckling utgör en viktig del i ungdomarnas totala utveckling, men är icke desto mindre ett försummat forskningsområde.

(b) Miljön och den dagliga sysselsättningen i industrisamhället ställer små krav på fysisk ansträngning och bidrar därför i ringa grad till den fysiska utvecklingen. Fysisk inaktivitet torde på sikt få negativa konsekvenser för såväl psykisk som somatisk hälsa. Betydelsen av att vara fysiskt aktiv under fritid har därför ökat.

(c) Ett stort antal flickor och pojkar ägnar sig åt fritidsverksamheter, som innebär fysisk aktivitet. Kanske är det detta slag av fritidsverksamhet, som samlar det största deltagarantalet. Denna aktivitet får därför bedömas vara av stor social betydelse.

(d) Många använder fysisk aktivitet som ett medel till hälsa, social kontakt och rekreation. Som fritidssysselsättning kan sådan aktivitet komma att omfatta allt fler i takt med att människornas fritid ökar. Många använder dock sin fritid till sysselsättningar som inte medför någon högre grad av fysisk aktivitet. Den ökade fritiden kan således också medföra att variationen mellan individerna ökar i fråga om fysisk aktivitet och fysisk prestationsförmåga. Det är en angelägen forskningsuppgift att studera orsakerna till och effekterna av denna variation.

II TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER - UNDERSÖKNINGSMODELL

Jag har på de ovan anförda grunderna funnit det angeläget att studera ungdomarnas fysiska aktivitet under fritid. Med *fysisk aktivitet* avser jag då alla de kroppsrörelser som man utför för att tävla, nå ett resultat (t ex att lära sig någon motorisk färdighet), uttrycka något med själva rörelsen, bibehålla eller förbättra hälsan eller för att få rekreation. Även de verksamheter där den fysiska aktiviteten inte alltid utgör huvudinnehållet, men är en viktig integrerande del, räknas hit. Beteckningen "idrott" har visserligen fått en allt vidare innebörd men innefattar nog för de allra flesta någon form av tävling eller leder tankarna mot en viss typ av aktiviteter. Det tar antagligen emot för många att karaktärisera t ex klassisk balett eller sällskapsdans som idrott. Att dessa aktiviteter är en form av fysisk aktivitet torde dock ingen bestrida. Med denna utgångspunkt utgör idrott i traditionell mening således endast en specialform för fysisk aktivitet, som kan bedrivas under fritid och som är föremål för intresse i denna studie (1, s 3 ff).

Fysisk aktivitet under fritid i form av idrott, dans, lekar, spel etc har alltid varit nära förknippad med människornas allmänna levnadsvillkor, dvs till samhällets sociala och ekonomiska struktur. Från att ha varit de priviligierade samhällsgruppernas fritidsnöje har den fysiska aktiviteten under fritid, kommit att beröra flertalet människor i vår kultur (1, s 7 ff). Orsakerna till denna utveckling är flera. Till de viktigare hör, som tidigare nämnts, arbetslivets mekanisering, som medfört mindre fysiskt ansträngande arbetsuppgifter och ökad fritid. Kulturmiljön liksom samhällets sociala och ekonomiska struktur avspeglar sig även i människornas fritidsaktiviteter. Fysisk aktivitet som fritidssysselsättning är således en produkt av det samhälle vi lever i. Fysisk aktivitet kan därför inte studeras isolerat, som ett beteende för sig, utan måste ses som en integrerad del av människornas levnadsförhållanden i samhället.

En annan lika viktig utgångspunkt har varit att mänskligt beteende är ett resultat av den reflekterande individens interaktion med sin omgivning. Människans handlande är således inte enbart en produkt av yttre miljöinflytande utan har sitt ursprung i individen. Individen står emellertid i ett ständigt interaktionsförhållande till sin miljö. Individen påverkar och påverkas av sin miljö. Individen och miljön är i ett växelspel ständigt stadda i förändring. Fysisk aktivitet, liksom all annan mänsklig verksamhet, är starkt relaterad till individens erfarenheter. Miljöfaktorer kan dock inte förklara olika beteenden men kan sägas definiera de ramar inom vilka individens utveckling är möjlig. Inte heller kan individens personliga egenskaper helt förklara beteendet. Förklaringen finns i det komplicerade växelspel som en reflekterande individ har med sin omgivning. Processen kan till sin natur sägas vara dialektisk.

Ytterligare en utgångspunkt har varit att betrakta fysisk aktivitet som social aktivitet. Detta betraktelsesätt är en följd av de två tidigare nämnda utgångspunkterna. Eftersom fysisk aktivitet bedrivs av människor i samhället kan den ju av denna anledning betecknas som social aktivitet. Fysisk aktivitet bedrivs ofta tillsammans med andra människor och förutsätter och utvecklar i och med detta sociala erfarenheter. Konsekvensen av detta synsätt är att fysisk aktivitet inte enbart kan studeras som ett medel att stärka sin fysik eller som en inlärningsprocess av motoriska färdigheter. Fysisk aktivitet i olika former är också ett uttryck för en socialisationsprocess som innebär förvärvande av kunskaper, färdigheter, normer och värderingar samt emotionella upplevelser som har betydelse för individen som samhällsmedlem.

Utgångspunkten för den modell som presenteras i det följande har varit en strävan att se individen i sin totala miljö. Fysisk aktivitet, liksom andra aktiviteter, är uttryck för den kultur vi lever i och innefattar därmed också rådande värderingar och normer i samhället. Sam-

hällets inflytande på människans handlande, i detta fallet fysisk aktivitet, kan emellertid endast studeras indirekt. De miljöfaktorer som studerats är därför knutna till individens bakgrund och omgivning och har i modellen lyfts fram ur den totala miljön. Samhällsstrukturen har inte förts in i modellen för att beskriva innehållet i föreliggande undersökning utan för att vidga perspektivet vid tolkningen av undersökningsresultaten.

Jag har i denna undersökning valt ett antal miljö- och individvariabler som från olika utgångspunkter anses vara betydelsefulla i den process som är förknippad med individens val att utöva fysisk aktivitet under fritid samt vilken inriktning och omfattning denna verksamhet får. Av praktiska skäl måste urvalet av variabler begränsas.

Miljövariablerna har delats in i två grupper. Till den första gruppen, som rubricerats "Bakgrundsmiljö" har exempelvis räknats individernas ekonomiska och sociala bakgrund, utbildningsnivå, föräldrars och kamraters inverkan, erfarenheter från skolan och medlemskap i idrottsförening (4, s 21 ff). Den andra gruppen av miljöfaktorer "Praktiska förhållanden, Närmiljö" innefattar sådana faktorer som klimat, bostadsort, tillgång på lokaler etc (4, s 47 ff).

Individvariablerna har också delats in i två grupper. "Fysisk och motorisk förmåga. Hälsa" innefattar egenskaper som har med individens kroppsliga status att göra. Exempel på sådana egenskaper är kroppskonstitution, motorisk färdighet, fysisk arbetsförmåga (kondition), muskelstyrka och hälsotillstånd (4, s 61 ff). Till den andra gruppen av individvariabler har förts egenskaper som psykisk förmåga, allmänbegåvning, intresseinriktning, inställning till skolgymnastiken, intresse för idrott som åskådare etc (4, s 86 ff).

Individen står i ett växelspel med sin omgivning och förändras av denna och reagerar med sin förändrade personlighet på nytt på sin omgivning osv. En individkomponent i denna process är bl a något som jag valt att kalla "*Psykologisk beredskap för fysisk aktivitet*". Med detta uttryck avses

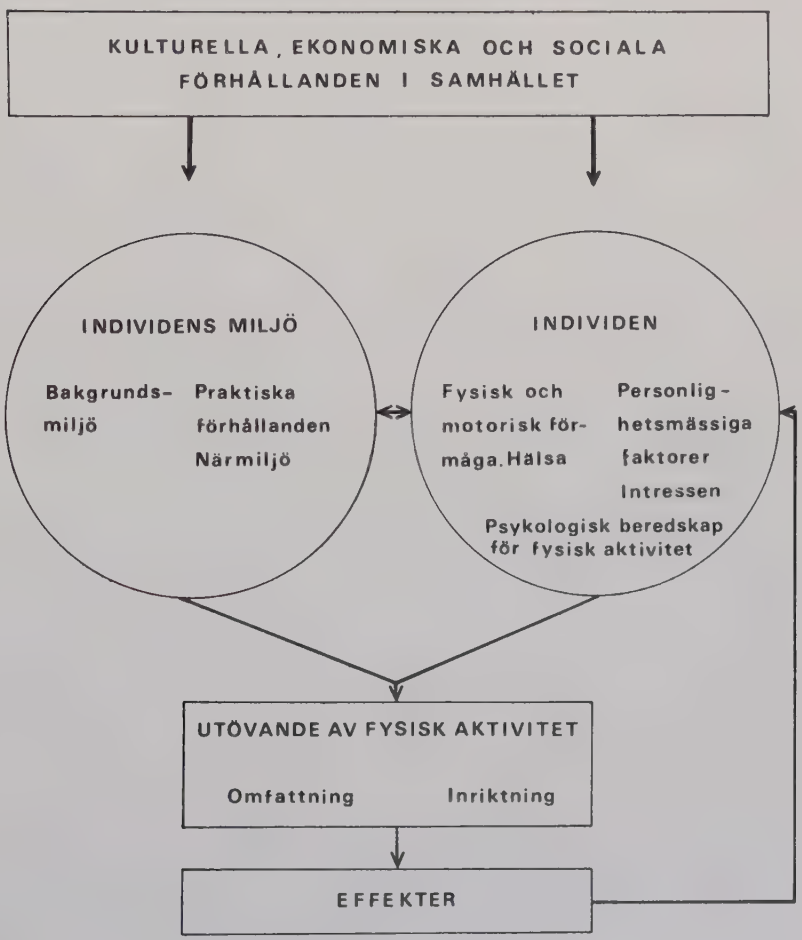
attityder till, motiv för och upplevt behov av fysisk aktivitet. Hit kan också räknas den kunskap och kännedom man har om olika fysiska aktiviteter och effekterna av dessa.

Den psykologiska beredskapen för fysisk aktivitet är utgångspunkten för individens val att ägna sig åt fysisk aktivitet. Resultatet av denna process blir att man inte alls ägnar sig åt fysisk aktivitet eller att man i varierande omfattning ägnar sig åt sådan fritidsverksamhet. Praktiska omständigheter, som t ex tillgång på fritid och tillgång till lämpliga lokaler, är av betydelse i denna process (1, s 46 och s 49 samt 3, s 18 ff).

Omfattningen och inriktningen av fysisk aktivitet ger effekter på individen på olika sätt. Dessa effekter i fysiskt och psykiskt avseende, återverka på motivationen för fortsatt fysisk aktivitet. Ökad motorisk färdighet genom träning ökar förmodligen lusten till fortsatt träning. Om man däremot upplever misslyckanden i samband med fysisk aktivitet torde detta inverka negativt på lusten att fortsätta. Deltagande i fysisk aktivitet kan också betyda mycket för den sociala rollen och för status i kamratgruppen. Framgång och misslyckande i idrott får sociala konsekvenser. Även själva deltagandet i fysisk aktivitet innebär i flertalet fall en gruppsamvaro och påverkar individens sociala förmåga. Fysisk aktivitet är oftast en form av social aktivitet och får följaktligen återverkningar på individens sociala förmåga, självkänsla etc (1, s 50 ff).

Innehållet i föreliggande undersökning är schematiskt beskriven i vidstående modell. Modellen har fungerat som en arbetsmodell och referensram under arbetets gång. Rapportering och resultatredovisning har också anslutit sig till modellen. Innehållet i modellen har efter hand omstrukturerats. Från att ha varit en utgångspunkt för planering av forskningsarbetet (1, s 45) och samordning av undersökningsresultaten (3, s 3) har den alltmer kommit att få betydelsen av förklaringsmodell (4, s 6). Modellen ger således uttryck för det synsätt utifrån vilket jag studerat

den fysiska aktiviteten och implicerar också de analyser som generellt är möjliga att göra beträffande orsaker till och effekter av fysisk aktivitet. Tolkningen av de samband som erhålles mellan individ-miljövariabler och utövande av fysisk aktivitet, måste ses som ett resultat av den reflekterande individens interaktion med sin sociala och fysiska miljö. Både individen och hans miljö måste också ses som produkter av kulturella, ekonomiska och sociala förhållanden i samhället.



III UNDERSÖKNINGSRESULTAT

1 Inställning till fysisk aktivitet

Inställningen till motionsverksamhet i 20-årsåldern var mycket positiv bland ungdomarna. Så t ex ansåg 98 procent av flickorna och 97 procent av pojkarna att "Fysisk aktivitet och motion är av stor betydelse för hälsan". 80 procent av flickorna och 77 procent av pojkarna var av den uppfattningen att "Ett par timmars motion i veckan skulle ingå i arbetstiden (3, tabell 9). Inställningen till tävlingsidrott var inte lika positiv. De flesta - 66 procent av flickorna och 72 procent av pojkarna - tyckte dock att elitidrotten behövs för att stimulera barn och ungdom till fysisk aktivitet. Pojkarna hade genomgående en mer positiv inställning till tävlingsidrott än flickorna (3, tabell 10).

81 procent av flickorna och 61 procent av pojkarna upplevde att de ägnade för kort tid till fysisk aktivitet (3, tabell 16). Anledningen till detta förhållande uppgavs i de flesta fall vara brist på tid, oföretagsamhet och trötthet (3, tabell 17). Majoriteten, ca två tredjedelar, ansåg att det borde göras något för att ungdomar i deras egen ålder skulle ägna sig åt fysisk aktivitet i större utsträckning än nu. Bland de förslag som gavs beträffande åtgärder efterlyste de flesta bättre information om möjligheter att bedriva fysisk aktivitet på orten, bättre upplysning om hälsoeffekter m m av fysisk träning, ökat utbud av aktiviteter, fler lokaler och anläggningar, fler arrangerade tävlingar m m.

Sammanfattningsvis visar resultaten att de allra flesta ungdomar i 20-årsåldern hade en övervägande positiv inställning till fysisk aktivitet. De ansåg att fysisk aktivitet i stort har en gynnsam effekt. Samtidigt upplevde många att de rörde sig för litet. Man kan m a o säga att den *psykologiska beredskapen för fysisk aktivitet var hög.*

2 Omfattning och inriktning av fysisk aktivitet

2.1 Förändringar under ungdomsåren

Fysisk aktivitet upptog en stor del av många ungdomars fritid. 46 procent av flickorna och 60 procent av pojkarna i 20-årsåldern valde att delta i idrott, sport, motion, friluftsliv etc när de ville koppla av på sin fritid. 34 procent av flickorna och 48 procent av pojkarna i samma ålder valde att ägna sig åt fysisk aktivitet en ledig vardagskväll. En ledig söndag var det något mer än hälften av både flickorna och pojkarna som valde att ägna sig åt någon fysisk aktivitet. Idrott, sport, motion, friluftsliv etc är således inte en exklusiv sysselsättning för ett fåtal utan en vanlig verksamhetsform under fritid för många ungdomar (3, s 12 ff). Omfattningen och inriktningen förändras dock under ungdomsåren. I 15-årsåldern uppgav flickorna att de under en normalvecka i februari respektive maj genomsnittligt ägnade något över 3 timmar per vecka åt fysisk aktivitet. I 20-årsåldern hade aktiviteten under samma månader sjunkit till drygt en timme per vecka. Motsvarande värden för pojkarna var ca 5 timmar i veckan i 15-årsåldern och drygt 2,5 timmar i 20-årsåldern. Flickorna rapporterade således en nedgång i timantalet med omkring 60 procent under 5-årsperioden och pojkarna hade reducerat sitt tidsmässiga engagemang med något under 50 procent (3, s 45). Anledningen uppgavs vara tidsbrist, trötthet efter skol- eller arbetsdagens slut samt oföretagsamhet. Av 4, tabell 38 framgår att de som var jämförelsevis inaktiva i 15-årsåldern fortfarande i 20-årsåldern ägnade relativt liten tid till fysisk aktivitet. Bland de mest aktiva 20-åringarna återfinner man flertalet av dem som redan i 15-årsåldern var aktiva. Det var mycket få som hade ökat sin aktivitet under 5-årsperioden. Många hade däremot minskat sin omfattning betydligt. Denna tendens torde ha blivit starkare uttalad om inget bortfall erhållits vid den andra datainsamlingen (2, s 30).

Då ungdomarna själva fick uppge de förändringar i val av aktivitet som ägt rum under de senaste fyra åren visade det sig bl a att flickorna uppgav ett ökat engagemang för promenader, simning och fotboll och ett minskat för cykel, ridning och gymnastik. Samma fråga till pojkarna visade att allt fler ägnade sig åt bordtennis och terränglöpning men allt färre åt fotboll, ishockey, cykel och friidrott (3, tabell 40). Jämförs det aktivitetsval som gjordes i 15-årsåldern med det som senare gjordes i 20-årsåldern visade det sig vid en indelning av aktiviteter i åtta olika grupper att andelen aktiva sjunkit i samtliga kategorier utom i den där sällskapsdans ingick. Vidare framgick att deltagandet i de individuella bollspelen inte gått tillbaka lika mycket som i lagspelen (3, tabell 41).

2.2 Fysisk aktivitet i 20-årsåldern

Även om den fysiska aktiviteten minskat betydligt från 15 till 20 års ålder är det ändå en fritidssysselsättning, som fortfarande lockar många ungdomar. Variationen mellan individer var dock betydande både beträffande omfattning och inriktning. För att få ett mått på den kroppsliga ansträngningen under fritid gjordes en skala där både omfattning och intensitet sammanvägdes. Till den fysiska aktiviteten räknades i detta fallet även dans, sportfiske, gång eller cykelåkning till och från arbetet eller skolan. Variationen mellan ungdomarna framgår av nedanstående tabell.

Tabell 1. Omfattning av fysisk aktivitet under fritid de senaste månaderna. Procentuell fördelning

Omfattning	Flickor (n=852)	Pojkar (n=875)
Mestadels stillasittande, t ex TV, läsning etc	13%	17%
Lättare fysisk ansträngning *minst 2 timmar* i veckan, t ex gång och cykling (även till och från arbetet eller skolan), fiske, dans etc	59%	31%
Mer ansträngande motion *1-2 timmar* i veckan, t ex motionslöpning, tennis, simning, badminton, motionsgymnastik etc	18%	17%
Mer ansträngande motion *minst 3 timmar* i veckan, t ex motionslöpning, tennis, simning, badminton, motionsgymnastik etc	7%	15%
Hård träning eller tävling *regelbundet och flera gånger i veckan* där den fysiska ansträngningen är stor, t ex löpning, skidåkning, fotboll, simning, handboll etc	3%	20%
Totalt	100%	100%

Från fysiologiskt håll har framhållits att två till tre träningstillfällen i veckan med aktiviteter där stora muskelgrupper sätts i rörelse är ett minimum för de flesta ungdomar i 20-årsåldern om de ska kunna bibehålla eller förbättra sin fysiska arbetsförmåga. Om man väljer "mer ansträngande motion 1 till 2 timmar i veckan" som miniminivå skulle i så fall *omkring 70 procent av flickorna och omkring 50 procent av pojkarna ej få en tillräcklig fysisk träning.* Mot bakgrund av att den dagliga sysselsättningen för flertalet var mycket litet ansträngande (3, tabell 24) och att endast en minoritet erbjöds någon organiserad motionsverksamhet under arbets- eller skoltid (3, s 38), kan det ifrågasättas om inte en till två timmar per vecka utgör en allt för ringa fysisk aktivitet. Med hänsyn taget till effekterna av bortfallet (2, s 30) och att uppgifterna i frågeformuläret möjligen kan tänkas återge en något uppfri-

serad bild av den faktiska verkligheten är det ingen överdrift att påstå att den övervägande delen av ungdomarna i 20-årsåldern får för lite fysisk träning. I all synnerhet gäller detta för flickorna.

Dans, cykelåkning och promenader (på väg) var de aktiviteter som de flesta flickor prövat på. Därnäst följde simning, skogspromenader, badminton, gymnastik (utan inslag av bollspel etc), minigolf, gymnastik (motionsträning) och skidåkning (terräng och turåkning). Motsvarande aktiviteter bland pojkarna var dans, fotboll, bordtennis, simning, cykelåkning, minigolf, badminton, gymnastik (motionsträning), promenad (på väg) och skogspromenader (3, tabell 32). Förhållandevis få flickor ägnade sig åt sådan fysisk aktivitet där tävlingsmomentet är ett naturligt inslag, dvs det man i dagligt tal benämner "idrott". Bland lagspelen dominerade fotboll, som 50 procent av pojkarna och 8 procent av flickorna ägnat sig åt. Bordtennis var det mest attraktiva individuella bollspelet, som under året spelats av 44 procent av pojkarna och 13 procent av flickorna. Omkring en tredjedel av ungdomarna hade ägnat sig åt gymnastik i olika former. Få ungdomar hade sökt sig till olika friidrottsgrenar. Terränglöpning attraherade flera, 11 procent av flickorna och 21 procent av pojkarna. Få flickor (13 procent) hade deltagit i någon idrottstävling under året, medan 44 procent av pojkarna hade gjort det. Fotboll var den största tävlingsgrenen inte bara för pojkar utan förvånande nog även för flickor (3, tabell 36).

De aktiviteter som de flesta hade ägnat sig åt (miniminivån sattes till minst 10 gånger under det senaste året) var inte helt desamma som de aktiviteter, som varit mest tidskrävande. Dans och promenad upptog den längsta tiden för de flesta flickorna och fotboll och dans för pojkarna (3, tabell 34). Ingen större enighet fanns emellertid beträffande vad som upptog den längsta tiden, vilket visar att intresset för och valet av fysisk aktivitet under fritid var mycket varierande bland ungdomarna. Variationen i det tidsmässiga engagemanget i fysiska aktiviteter speglar en fritid som gestaltar sig olika för olika individer eller grupper av individer.

2.3 Fysisk aktivitet i 20-årsåldern i relation till miljöfaktorer och personliga egenskaper

Fysiska miljöfaktorer

Som framgått tidigare (tabell 1, s 18) förelåg det betydande variationer beträffande omfattningen av och intensiteten i fysisk aktivitet under fritid. Ett ytterligare belägg för denna iakttagelse ger fördelningen av antalet timmar fysisk aktivitet per vecka. Detta mått erhölls genom att ungdomarna fick ange antalet timmar som ägnats åt fysisk aktivitet under det senaste året en normalvecka i februari, maj, juli respektive oktober. I detta fall fick inte promenader till och från skolan eller arbetet räknas med, ej heller sällskapsdans. För varje individ beräknades sedan det genomsnittliga antalet timmar per vecka.

Tabell 2. Genomsnittligt antal timmar fysisk aktivitet per vecka i 20-årsåldern. Procentuell fördelning.

Antal timmar fysisk aktivitet per vecka	Flickor (n=797)	Pojkar (n=847)
0	11%	12%
0,5 - 1	26%	18%
2 - 4	50%	40%
5 - 7	10%	21%
8 - 10	2%	7%
11 och mer	1%	2%
Totalt	100%	100%

Kan denna variation förklaras med hjälp av tillgängliga miljö- och individvariabler? De miljöfaktorer som studerades (4, s 47) uppvisade med något undantag mycket

svaga samband med omfattningen och inriktningen av fysisk aktivitet. Bostadsortens storlek, geografiska läge och utbud av lämpliga näraliggande lokaler och lämplig terräng visade sig inte ha någon avgörande betydelse för vare sig omfattning eller inriktning av fysisk aktivitet under fritid. Med få undantag - t ex snötillgången i Norrland som möjliggör skidåkning - var valet av fysisk aktivitet ungefär detsamma på de undersökta bostadsorterna (4, s 48 ff). I sammanhanget bör nämnas att pojkarna ägnadeungefär lika många timmar året runt åt fysisk aktivitet, medan flickorna fluktuerade kraftigt, 2,7 timmar (medianvärde) per vecka i juli och 1,1 timmar i oktober (3, figur 1).

Ett intressant resultat är att de pojkar som hade tillgång till motions- eller idrottsaktivitet under pågående studie- eller arbetstid var mer aktiva på sin fritid än övriga (4, tabell 27). Motsvarande kategori flickor var lika aktiva som de flickor som inte hade tillgång till fysisk träning under dagtid.

Sociala miljöfaktorer

Det sociala ursprunget var av en viss men underordnad betydelse för omfattningen och inriktningen av fysisk aktivitet under fritid. Ungdomar från högre socialgrupper var något mer aktiva än övriga (4, tabell 5). Valet av aktiviteter var ungefär detsamma i olika socialgrupper. Vissa differenser kan dock iakttas. Andelen aktiva sjönk från högre till lägre socialgrupper när det gällde friluftsverksamhet, samt beträffande de enskilda aktiviteterna utförsåkning på skidor och terränglöpning (4, tabellerna 8 och 9).

Utländsk forskning och resultat från undersökningen när ungdomarna var i 15-årsåldern (1, s 34) har påvisat starkare samband mellan social bakgrund och inriktning av fysisk aktivitet. Kanske beror de erhållna resultaten i föreliggande studie på att vi i Sverige har mindre olikheter mellan socialgrupperna beträffande ekonomi och levnadsförhållanden än i andra länder. I flera grenar är

dock deltagarantalet i undersökningsgruppen så litet att jämförelser blir ointressanta. Förmodligen skulle man komma till andra resultat om ett stort antal utövare av en speciell gren, t ex golf, jämfördes med utövare av t ex handboll med avseende på social härkomst. Ytterligare en förklaring till den bristande överensstämmelsen med tidigare forskningsresultat kan vara att 20-åringarna har eller är på väg att få en socio-ekonomisk situation som är olik föräldrarnas och att inriktningen av den fysiska aktiviteten är relaterad till denna nya situation. Vissa resultat ger belägg för detta antagande. Flickors och pojkars val av aktiviteter var i flera fall starkt relaterat till utbildningsnivå. Bland flickorna ägnade sig de med längre utbildning i större utsträckning åt lagspel och individuella spel, friluftsverksamhet och gymnastik än de med kortare utbildning. Samma förhållande gällde bland pojkar beträffande individuella bollspel och friluftsverksamhet. Så exempelvis ägnade sig 14 procent av flickorna med enbart grundskola åt ett lagspel av något slag. Motsvarande andel bland de universitetsstuderande flickorna var 68 procent. 36 procent av pojkarna med enbart grundskola ägnade sig åt friluftsverksamhet av något slag. Bland de universitetsstuderande pojkarna uppgav 70 procent att de ägnat sig åt sådan verksamhet (4, tabell 12). Om man låter utbildningsnivå indikera ungdomarnas aktuella eller framtida socio-ekonomiska situation kan man våga påstå att denna är av betydelse för valet av fysisk aktivitet. Däremot synes inte utbildningsnivå utgöra någon avgörande faktor för omfattningen av fysisk aktivitet under fritid (4, tabell 11). De som har längre utbildning var dock genomsnittligt något mer aktiva än de med kortare utbildning.

Medlemmar i idrottsföreningar ägnade betydligt längre tid till fysisk aktivitet än övriga. De flickor som var medlemmar uppgav i genomsnitt att de var verksamma 3,2 timmar per vecka. Icke medlemmar uppgav 1,6 timmar per vecka. Motsvarande antal timmar bland pojkarna var 4,5 respektive 1,5 (4, tabell 15). De 56 procent av pojkarna som inte var anslutna till någon idrottsföre-

ning var således lika aktiva (eller snarare inaktiva) som de 82 procent icke idrottsföreningsanslutna flickorna.

Valet av fysisk aktivitet var också relaterat till medlemskap i idrottsförening. Flickor som var medlemmar ägnade sig i större utsträckning åt lagspel, gymnastik och friidrott än icke medlemmar. Samma förhållande finner man bland pojkar beträffande lagspel, individuella spel, gymnastik och friidrott (4, tabell 16).

Då man jämfört sig med de kamrater, man mest umgås med, har ganska många uppgivit att de själva ägnar mer tid åt fysisk aktivitet än kamraterna. Jämförelsevis få ansåg, att de själva ägnar mindre tid åt fysisk aktivitet på fritid än kamraterna gör. De flesta uppgav sig dock vara fysiskt aktiva i samma omfattning som sina kamrater. Detta kan ses som en antydan om viss överskattning av omfattningen av egen fysisk aktivitet under fritid (4, tabell 17).

Den uppgivna föräldrainställningen till fysisk aktivitet var positivt relaterad till omfattningen bland flickorna men gav inget entydigt samband med omfattning bland pojkarna (4, tabellerna 18 och 19). I det senare fallet visade det sig att de pojkar, som uppgav att de hade en förälder som ogillade verksamheten ägnade längre tid än övriga åt fysisk aktivitet. Möjligen kan detta förhållande förklaras av att föräldrarna tycker att barnens aktivitet blir så omfattande att deninverkar negativt på annan verksamhet.

När ungdomarna själva fick ange hur yttre faktorer påverkat deras intresse för fysisk aktivitet (3, tabell 11) visade det sig att kamraterna, skolgymnastiken samt de idrottsföreningar man varit medlem i var de faktorer som de flesta ungdomar uppgav gjort dem mer intresserade av fysisk aktivitet. Förhållandevis få flickor (9 procent) men fler pojkar (23 procent) ansåg att de blivit mer intresserade på grund av "framstående prestationer av någon idrottsman eller idrottskvinna". Ungefär samma förhållande gällde beträffande påverkan av idrotts- och

sportreferat i massmedia, där 16 procent av flickorna och 34 procent av pojkarna uppgav att detta påverkat dem i positiv riktning. Fler flickor än pojkar uppgav dock att de blivit positivt påverkade av motionskampanjer (29 procent av flickorna och 15 procent av pojkarna) och information om effekterna av fysisk träning genom massmedia eller liknande (37 procent av flickorna och 27 procent av pojkarna). Skolgymnastiken som påverkat många flickor (37 procent) och pojkar (30 procent) i positiv riktning visade sig samtidigt vara den faktor, som de flesta ungdomar (omkring 10 procent) ansåg hade haft en negativ inverkan på deras intresse för fysisk aktivitet.

Fysiska egenskaper

Den variation som finns mellan individer beträffande fysisk förmåga är betingad av konstitutionella förutsättningar, fysisk mognadsnivå och fysisk träning. Erhållna samband mellan omfattning av fysisk aktivitet och fysisk prestationsförmåga måste därför tolkas med försiktighet. God fysisk prestationsförmåga kan både vara en förutsättning för och ett resultat av fysisk träning.

Flickor som hade relativt låg kroppsvikt i förhållande till sin kroppslängd ägnade genomsnittligt mer tid åt fysisk aktivitet än övriga. Bland pojkarna ägnade både "överviktiga" och "underviktiga" genomsnittligt mindre tid till fysisk aktivitet än "normalviktiga" (4, tabell 22). De mått på fysisk och medicinsk status som erhållits i samband med pojkarnas inskrivning till militärtjänst var också relaterade till omfattning och inriktning av fysisk aktivitet i följande avseenden.

De pojkar som uppgivit att de ägnat längre tid än andra åt fysisk träning hade också genomsnittligt en bättre fysisk arbetsförmåga (kondition) (4, tabell 32). Bästa konditionen hade de pojkar som ägnade sig åt handbollspel, friidrott och terränglöpning. Sämsta konditionen

hade de som promenerade och de som spelade bordtennis. Samtliga aktiva hade dock förhållandevis hög kondition (4, tabell 23). De pojkar som vid inskrivningen till militärtjänst i medicinskt hänseende bedömdes vara utan anmärkning eller ha betydelselös åkomma ägnade i 20-årsåldern något längre tid till fysisk aktivitet än de som bedömdes ha betydande nedsättning (4, tabell 34).

Det förelåg ett mycket klart samband mellan uppfattningen om det egna konditionstillståndet och den tid vederbörande lägger ner på fysisk träning (4, tabell 35). Omfattningen av fysisk aktivitet var också starkt relaterad till det senast erhållna gymnastikbetyget. De flickor som hade haft betyget 1 i gymnastik uppgav att de genomsnittligt ägnat 0,7 timmar per vecka till fysisk aktivitet. De flickor som hade haft betyget 5 hade genomsnittligt ägnat 2,8 timmar till sådan verksamhet. Motsvarande timantal för pojkarna var 1,3 respektive 5,3 timmar (4, tabell 36).

Undersökningsresultaten visar att de ungdomar som var fysiskt aktiva under sin fritid i 20-årsåldern hade genomsnittligt bättre fysisk status och högre fysisk prestationsförmåga än de som var mindre fysiskt aktiva.

Personlighetsmässiga egenskaper

Tidigare undersökningar har visat att barn och ungdomar som är motoriskt och fysiskt välutvecklade och som ägnar sig åt fysisk aktivitet under sin fritid genomsnittligt tycks vara bättre anpassade i sin sociala miljö än de som inte är så fysiskt aktiva (4, s 87). Vad som är orsak och verkan i dessa relationer går ej att med säkerhet uttala sig om, men eftersom fysisk förmåga värdesätts, särskilt bland pojkarna, är ett rimligt antagande att den fysiska kapaciteten inverkar på den sociala anpassningen och därmed på det psykiska välbefinnandet. Det är emellertid inte särskilt meningsfullt att särskilja psykiska och somatiska funktioner. Individen

måste betraktas som en helhet där fysiska pch psykiska funktioner samverkar och är olika uttryck för denna helhet. Variationer i funktionen i ett avseende påverkar således hela personligheten. En nedsatt fysisk förmåga återverkar enligt detta betraktelsesätt även på den psykiska funktionsförmågan. I konsekvens med detta utövas också fysisk aktivitet i rekreerande syfte, dvs man använder kroppsrörelse för att komma i bättre psykisk balans. De motiv som ungdomarna anger för utövande av fysisk aktivitet (3, tabell 13) visar att många upplever kopplingen mellan "kropp" och "själ" som en realitet.

Vad karaktäriserar de ungdomar som i stor utsträckning ägnar sig åt fysisk aktivitet i jämförelse med dem som ägnar ringa tid eller ingen tid alls till sådan verksamhet? Undersökningsresultaten visar att de fysiskt aktiva hade i övrigt ungefär samma fritidssysselsättningar som de fysiskt inaktiva. De som ägnade sig åt fysisk aktivitet hade således förutom detta intresse ett lika brett intresseregister som övriga. Fysisk aktivitet under fritid synes därför inte utgöra något större hinder för engagemang i andra fritidssysselsättningar. Med undantag för sitt intresse för fysisk aktivitet kan de fysiskt aktiva heller inte sägas ha någon intresseprofil som skiljer dem från övriga (4, tabell 39).

De pojkar som ägnade lång tid till fysisk aktivitet bedömdes i samband med inskrivningen till militärtjänst ha en högre psykisk funktionsförmåga än de som ägnade kort tid eller ingen tid alls till denna verksamhet (4, tabell 41). Något samband mellan omfattning av fysisk aktivitet och allmänbegåvning erhölls ej (4, tabell 43).

De som var positivt inställda till skolgymnastiken ägnade sig i mycket större utsträckning åt lagspel, gymnastik och friidrott än de som var negativt inställda (4, tabell 46). Bland flickorna fanns dock inget samband mellan inställning till skolgymnastiken och om-

fattning av fysisk aktivitet. För pojkarnas del förelåg ett positivt samband (4, tabell 45).

Omfattningen av fysisk aktivitet var positivt relaterad till det idrottsintresse som tar sig uttryck i åskådande av och läsning om idrott och sport (4, s 102 ff). De flickor som aldrig besökte en idrottstävling ägnade sig själva i genomsnitt 1,3 timmar per vecka åt fysisk aktivitet, medan de flickor som besökte idrottstävlingar två eller flera gånger per vecka var aktiva i genomsnitt 3,0 timmar. Motsvarande timantal fysisk aktivitet bland pojkarna var 0,9 respektive 5,8 timmar. Sambandet mellan s k passivt och aktivt intresse var således starkare uttalat bland pojkarna (4, tabell 50).

De ungdomar, som ägnade lång tid till fysisk aktivitet kännetecknas också av att andelen rökare bland dessa var mindre än bland de fysiskt mindre aktiva (4, tabell 52).

Sammanfattning

Sammanfattningsvis visar således undersökningsresultaten att fysiska miljöfaktorer, som bostadsortens storlek, geografiska läge och utbud av lämpliga och näraliggande lokaler och terräng inte hade någon avgörande betydelse för vare sig omfattning eller inriktning av fysisk aktivitet under fritid. De flickor som ägnade lång tid till fysisk aktivitet skiljer sig från de fysiskt mindre aktiva flickorna genom att oftare

(1) komma från högre socialgrupp

(2) vara medlemmar i idrottsförening

(3) ha föräldrar som har en positiv inställning till fysisk aktivitet

(4) ha relativt låg kroppsvikt i förhållande till sin kroppslängd

(5) bedöma det egna konditionstillståndet som bättre än genomsnittets

(6) ha högre gymnastikbetyg

(7) tidigare ha ägnat sig åt fysisk aktivitet

(8) uppge prestations- eller tävlingsmotiv som orsak till sitt engagemang

(9) vara intresserade av att se på och läsa om idrott och sport

(10) vara icke rökare.

De pojkar som ägnade lång tid till fysisk aktivitet skiljer sig från de fysiskt mindre aktiva pojkarna genom att oftare

(1) komma från högre socialgrupp

(2) vara medlemmar i idrottsförening

(3) ha föräldrar som *antingen* är positivt *eller* negativt inställda till fysisk aktivitet

(4) vara "normalviktiga" i förhållande till sin kroppslängd

(5) ha hög fysisk arbetsförmåga

(6) bedöma det egna konditionstillståndet som bättre än genomsnittets

(7) ha högre gymnastikbetyg

(8) tidigare ha ägnat sig åt fysisk aktivitet

(9) ha högre skattad psykisk funktionsförmåga

(10) uppge prestations- och tävlingsmotiv som orsak till sitt engagemang

(11) uppleva skolgymnastiken positivt

(12) vara intresserade av att se på och läsa om idrott

(13) vara icke rökare.

3 Motiv för fysisk aktivitet

Flickor

41% av flickorna angav "det är skönt att få röra sig" som motiv för sin fysiska aktivitet. Lika stor andel angav motivet "förbättra eller bibehålla konditionen" (3, tabell 13). I rangordning kom sedan ytterligare två hälsomotiv, nämligen "få bättre hälsa" och "bli av med övervikt". Därefter kom motiv som hade att göra med psykiska effekter av fysisk aktivitet. De sociala motiven "träffa andra människor. Gemenskap" uppger 14 procent av flickorna. Prestationsmotiven "lära mig eller bli skickligare i någon gren" och "roligt att tävla" tyckte bara 5 respektive 3 procent var viktiga. Det bör observeras att hur många motiv som helst fick anges som upplevdes som viktiga. Det är därför anmärkningsvärt att så få flickor har angivit vissa motiv, som exempelvis de nämnda prestationsmotiven och motiv som "uttrycka något genom kroppsrörelser" (2 procent) och "spännande" (2 procent).

När det gällde val av *det viktigaste motivet* för fysisk aktivitet erhölls ungefär samma rangordning mellan motiven som vid obegränsat antal val (3, tabellerna 13 och 14). "Förbättra eller bibehålla konditionen" ansågs dock av de flesta flickor (25 procent) som det allra viktigaste.

Vid en jämförelse mellan 15 och 20-årsåldern visar det sig att hälso- och rekreationsmotiven prioriterades av många i båda åldrarna. Att syftet med fysisk aktivitet skulle vara att träffa kamrater har inte angivits lika ofta i 20-årsåldern som tidigare.

Pojkar

Pojkarna framhöll hälsomotiven lika ofta i 20-årsåldern som i 15-årsåldern. På första plats "... konditionen" därefter "... hälsa" och "muskelstyrka". Prestationsmotiven var inte lika framträdande i 20-årsåldern som

tidigare. De rekreerande effekterna av fysisk aktivitet däremot hade angivits av en större andel i 20-årsåldern.

En intressant iakttagelse kan göras vid en jämförelse av rangordningen av motiv i (3, tabellerna 13 och 14). I det fall bara ett motiv fick väljas var det mycket få som valde "... muskelstyrkan" som det viktigaste motivet (3 procent) medan det för många (28 procent) fanns med i bilden som ett motiv bland flera. Även bland pojkarna var det påfallande få som angav vissa motiv även i det fallet att obegränsat antal val kunde göras. Så t ex angav endast 6 procent att de ägnade sig åt fysisk aktivitet för att det är spännande eller för att göra karriär som idrottsman.

Jämförelse mellan flickor och pojkar

"Bibehålla eller öka muskelstyrkan" var det alternativ där den största differensen erhölls mellan flickor och pojkar när det gällde val av motiv som överhuvud taget upplevdes som viktiga, 28 procent jämfört med 4 procent. Andra motiv som i högre grad markerades av pojkar var "Roligt att tävla" (20 respektive 3 procent) samt "Lära mig eller bli skickligare i någon gren" (16 respektive 5 procent).

De motiv som betydligt fler flickor än pojkar uppgivit var "Det är skönt att få röra sig" (41 respektive 26 procent), "Bli av med övervikt" (28 respektive 13 procent) samt "Få snyggare kroppsbyggnad" (18 respektive 13 procent).

Sammanfattningsvis framstod hälso- och rekreationsmotiven som viktiga för både flickor och pojkar. Däremot när det gällde prestationssträvan och tävlingsverksamhet var intresset från flickorna mycket blygsamt men mer framträdande hos pojkarna. Det var fler ungdomar, särskilt flickor, som mer värdesatte de psykologiska effekterna av fysisk aktivitet än möjligheterna att lära sig eller bli skickligare i någon motorisk färdighet. Såväl när det gäller omfattning som inriktning av fysisk aktivitet förelåg också stor variation i fråga om motiv för denna

verksamhet. Ungdomarna angav således olika skäl till varför de ägnade sig åt fysisk aktivitet på sin fritid. Ett stort antal gjorde det av hälsoskäl, men långt ifrån alla. Av de 19 olika motiv som fanns nämnda, var det bara ett, som inte någon ansåg vara det viktigaste motivet (3, tabell 14). Därtill kommer att 6 procent av flickorna och 3 procent av pojkarna ansåg att andra motiv än de föreslagna var viktigast för dem.

IV SAMMANFATTANDE DISKUSSION SAMT FÖRSLAG TILL PRAKTISKA ÅTGÄRDER OCH FORTSATT FORSKNING

Utgångspunkter

Den dagliga sysselsättningen upplevs av flertalet av de tillfrågade ungdomarna som mycket litet kroppsligt ansträngande. Det är också en minoritet som erbjuds organiserad motionsverksamhet under arbets- eller skoltid. Ungdomarna är således på det hela taget hänvisade till att bedriva fysisk aktivitet under fritid. Många, men långt ifrån alla, gör också detta. Omkring 10 procent rapporterar att de är helt inaktiva. Majoriteten av flickorna och omkring hälften av pojkarna kan sägas få en otillräcklig fysisk träning. Omfattningen av den fysiska aktiviteten har också sjunkit påtagligt från 15 till 20 års ålder.

Inställningen till fysisk aktivitet är övervägande mycket positiv, men långt ifrån alla låter denna "psykologiska beredskap" för fysisk aktivitet manifesteras i egen regelbunden fysisk aktivitet. Variationen mellan individerna beträffande omfattning och inriktning av den egna fysiska aktiviteten är också mycket stor. Vad är orsaken till denna variation och hur kan den dåliga överensstämmelsen mellan attityder till fysisk aktivitet och manifest beteende förklaras? En analys av könsdifferenser kan kasta visst ljus över problematiken.

Könsdifferenser

Pojkar är genomsnittligt mer aktiva än flickor. Det är betydligt fler pojkar som ägnar sig åt regelbunden hård fysisk träning. Betydligt fler flickor än pojkar anser också att de ägnar för kort tid till fysisk aktivitet. Ett intressant resultat i undersökningen är dock att ungefär lika många flickor som pojkar är fysiskt inaktiva. Omvänt är det således lika många flickor som poj-

kar som har lust att ägna sig åt fysisk aktivitet och också gör detta. Flickornas val av fysisk aktivitet skiljer sig dock i många stycken från pojkarnas. Flickorna prioriterar i högre grad än pojkarna de rekreerande aktiviteterna, medan pojkarna är mer prestations- och tävlingsinriktade. Är denna könsskillnad en indikator på att flickor allmänt sett är mindre inriktade på konkurrens och tävling än pojkar?

Otvivelaktigt finns det klara genomsnittliga könsdifferenser beträffande den fysiska prestationsförmågan även om det föreligger betydande övertäckning. Dessa differenser kan dock inte förklara varför flickor inte vill tävla inbördes. En jämförelse mellan flickors och pojkars konkurrens om t ex skolbetyg tyder inte på att flickorna skulle vara mindre konkurrensinriktade.

Enligt min bedömning ligger en stor del av förklaringen i att *pojkar får lära sig att tävla och konkurrera när det gäller fysisk aktivitet i mycket större utsträckning än flickorna. Könsrollsuppfattningen i vår kultur påverkar valet av fysisk aktivitet och målsättningen med denna.* Tillspetsat kan sägas att flickorna förväntas vara mjuka och graciösa medan pojkarna ska visa prov på styrka och snabbhet. Även om detta synsätt håller på att förändras är det ändå ett faktum att vissa aktiviteter är klart könsbundna. Det är otvivelaktigt svårare för en flicka än för en pojke att bli ishockeyspelare, boxare eller brottare, medan det motsatta förhållandet råder beträffande dans i olika former. Situationen är emellertid svårare för flickor än för pojkar. Det traditionella utbudet av organiserade aktiviteter är i större utsträckning tillrättalagt för pojkar.

44 procent av pojkarna men bara 18 procent av flickorna än anslutna till någon idrottsförening. Vidare visar det sig att flickorna ägnar betydligt mindre tid till fysisk aktivitet under höst, vinter och vår än pojkarna men *lika lång tid* under sommaren då den organiserade verksamheten oftast ligger nere. En ledig söndagseftermiddag, då heller inte så mycket organiserad idrottsverksamhet äger

rum, väljer lika många flickor som pojkar (något över hälften) att ägna sig åt idrott, sport, motion, friluftsliv etc.

Flera av de mest populära aktiviteterna bedrivs dock, särskilt bland flickorna, utan att vederbörande är ansluten till någon idrottsförening. Exempel på sådan aktivitet är simning, badminton, bordtennis och fotboll. Genomgående för de mest populära aktiviteterna är att de innehåller stora kroppsrörelser, låg svårighetsgrad samt betydande inslag av rekreerande eller lekbetonade moment.

Den organiserade fysiska aktiviteten som erbjuds ungdomarna under fritid är i stor utsträckning tillrättalagd för pojkar. När flickor och pojkar har ungefär likvärdiga möjligheter att ägna sig åt fysisk aktivitet är det också lika många flickor som pojkar som är aktiva.

Differenser inom kön

Variationer mellan individernas fysiska aktivitet under fritid kan således till en del förklaras av könstillhörighet. Hur ska variationen inom kön förklaras? Ett något förvånande resultat är att den omedelbara närheten till lämpliga lokaler och terräng inte är av avgörande betydelse. Samma sak gäller beträffande bostadsortens storlek och geografiska läge. Majoriteten av ungdomarna sade sig följaktligen ej heller sakna någon lokal eller anläggning.

Att den fysiska prestationsförmågan förbättras genom fysisk träning är något som de flesta människor har erfarenhet av. Det är därför inte förvånande att de ungdomar, som ägnat sig åt fysisk träning under ungdomsåren genomsnittligt uppvisar en högre fysisk prestationsförmåga. Prestationsförmågan är dock inte bara ett resultat av träning utan också av fysisk mognadsutveckling och konstitutionella förutsättningar. Den som har goda förutsättningar finner sig bättre tillrätta med denna aktivitetsform och den genom träning förbättrade färdigheten stimulerar till ytterligare aktivitet. Den fysiska presta-

tionsförmågan är således både en förutsättning för och en effekt av fysisk träning. Med denna utgångspunkt är det snarast att förvånas över att inte differensen i prestationsförmåga mellan mycket aktiva och helt inaktiva är större än den erhållna.

Gymnastikbetyget som indikator på fysisk prestationsförmåga har högt samband med omfattning av fysisk aktivitet. Gymnastikbetyget är dock inte bara ett mått på prestationsförmåga utan också på visat intresse m m. Vidare kan sägas att gymnastikbetyget "hjälper" individen att identifiera sig utefter den fysiska och motoriska prestationsskalan. Den som genomgående värderas med höga gymnastikbetyg förstärks i sin självuppfattning och känner förmodligen inte samma rädsla och inkompetens inför fysiska aktiviteter under fritid, som den som får låga gymnastikbetyg.

Pojkarnas val av fysiska aktiviteter ställer ofta krav på motorisk skicklighet. Kulturmiljöns inverkan genom bl a skolgymnastiken, idrottsrörelsen och massmedia definierar för individerna vilka aktiviteter som bör läras in. Pojkarnas aktiviteter ställer ofta betydligt högre krav på färdighetsträning än flickornas. Pojkarna är också i större utsträckning än flickorna beroende av sina fysiska förutsättningar. Påfallande många flickor föredrar verksamhetsformer som sällan eller aldrig finns representerade i skolgymnastiken eller inom idrottsrörelsen. Exempel på sådana verksamheter är promenad, cykelåkning och dans. Omfattningen av flickornas fysiska aktivitet är heller inte relaterad till deras inställning till skolgymnastiken. Detta är dock förhållandet bland pojkarna.

De ungdomar som i 20-årsåldern ägnar lång tid till fysisk aktivitet kännetecknas framför allt av att de redan fem år tidigare ägnat avsevärd tid åt denna verksamhet. De som en gång fått lära sig eller funnit något positivt i kroppsrörelse fortsätter med detta likaväl som de som har negativa upplevelser eller helt enkelt inte fått vanan att röra sig inte heller fortsättningsvis tar några initiativ för

att bli fysiskt mer aktiva. De som ägnar lång tid till fysisk aktivitet är också de som i skolgymnastiken bedömts som duktigare än andra.

Redan under högstadietiden - kanske även tidigare - kan man således urskilja de ungdomar som ägnar sig åt och kommer att ägna sig åt fysisk aktivitet under fritid. Oftast är det de ungdomar som lyckas i skolgymnastiken. För pojkarnas vidkommande är omfattningen av den fysiska träningen i viss utsträckning kopplad till "kroppskonstitutionen" så att normalviktiga ägnar mer tid åt denna verksamhet än över- och underviktiga. Så är inte fallet bland flickorna. Förklaringen till denna differens mellan könen torde vara att pojkarnas inriktning ifråga om fysisk aktivitet är betydligt mer tävlings- och prestationsinriktad än flickornas, som mer karaktäriseras av rekreativa moment. Den fysiska kapaciteten är inte lika utslagsgivande i flickornas val av kroppsrörelse.

Det har tidigare konstaterats att den organiserade fysiska aktivitet som erbjuds ungdomarna i stor utsträckning är tillrättalagd för pojkarna. Det kan nu också tilläggas att denna verksamhet i stor utsträckning också är *tillrättalagd för dem som har förhållandevis hög fysisk prestationsförmåga.*

Mycket talar för att de ungdomar som väljer att ägna sig åt fysisk aktivitet under fritid är en från början selegerad grupp när det gäller fysiska prestationer. Kontinuerlig fysisk träning under ungdomsåren påverkar organismen och ökar den eventuella differens i fysiskt avseende som fanns från början. Det positiva sambandet mellan konditionstillstånd i 18-årsåldern och omfattning av fysisk aktivitet ger stöd för denna tanke. Att relationerna mellan fysisk kapacitet och träningstid inte blir starkare än de som erhållits kan från dessa utgångspunkter vara förvånande. Det torde till stor del bero på en viss osäkerhet i enkätuppgifterna om intensitet och regelbundenhet i träningen, samt att de genetiskt betingade fysiska differenserna till stor del förklarar variationen i individernas prestations-

förmåga. Effekter av varierande fysisk träning får inte samma genomslagskraft senare i livet som i 20-årsåldern, då flertalet individer är friska och fysiskt kapabla.

Hur är valet av aktivitet och omfattningen av denna relaterad till individernas bakgrundsmiljö och allmänna levnadsbetingelser? Ungdomarnas socioekonomiska bakgrund synes härvidlag vara av relativt liten betydelse. Däremot är ungdomarnas egen utbildningsnivå i flera fall starkt relaterad till inriktningen av den fysiska aktiviteten. En förklaring till detta samband kan vara att de som studerar under längre tid än andra får ökad utbildning och kunskaper om olika fysiska aktiviteter samt effekter av dessa. Förmodligen har de som studerar dessutom större möjligheter än andra att komma i kontakt med vissa organiserade former av motions- och idrottsaktiviteter. Fysisk aktivitet ingår också bland de sociala beteendemönster som varierar mellan olika kategorier människor. Normer utvecklas olika i olika sociala grupper. Utbildning kan utgöra underlag för sådana gruppnormer.

Att medlemmar i idrottsföreningar ägnar längre tid till fysisk aktivitet än andra är ju ingen sensationell upptäckt. Frågan är till vilken del detta är en effekt av att de ungdomar som är intresserade och utövar fysisk aktivitet ansluter sig till idrottsföreningar respektive en effekt av att idrottsföreningarna påverkar sina medlemmar till en aktivitet de annars inte skulle utöva. Bägge faktorerna torde vara verksamma. Det är självfallet en relativt selegerad grupp av idrottsintresserade och fysiskt kapabla, som söker sig till idrottsföreningar, men aktiviteten torde samtidigt öka i och med den organiserade träning som föreningen erbjuder. Viktigast av allt kanske är det sociala samspel och de gruppnormer som utvecklar sig inom respektive förening. Vissa aktivitetsformer kräver eller underlättas också av att man är medlem i idrottsförening. Detta gäller bl a lagspel, gymnastik, friidrott m m.

Ett intressant resultat är att de pojkar som har tillgång till motions- eller idrottsaktiviteter under pågående stu-

die- eller arbetstid genomsnittligt är mer fysiskt aktiva under sin fritid än övriga. Motsvarande kategori flickor är genomsnittligt lika aktiva på sin fritid som övriga. Det föreligger således inget kompensatoriskt förhållande så att de som inte får motion under arbetstid skaffar sig detta på fritid. De ungdomar som uppger sig ha fysiskt ansträngande arbeten ägnar sig heller inte i mindre utsträckning åt fysisk träning under fritid. Kanske är det så att de skolor och arbetsplatser som organiserar fysisk aktivitet under dagtid även gör det under kvällstid och därigenom gör det lättare för ungdomarna att ägna sig åt sådan verksamhet. Eller är det så att ungdomarna genom sin schemalagda fysiska aktivitet blir stimulerade till eller får behov av kroppsrörelse även under fritid?

Ungdomarnas sociala situation har uppenbarligen betydelse för deras engagemang i fysisk aktivitet, men förklarar inte helt variationen mellan dem. Skiljer sig de fysiskt aktiva från de fysiskt inaktiva även när det gäller personlighetsmässiga faktorer?

Det visar sig att fysiskt aktiva i övrigt har ungefär samma fritidsintressen som de inaktiva. Genom sitt aktiva engagemang i idrott m m kan man dock säga att de fysiskt aktiva har ett mer varierat innehåll i sin fritid.

Skälen till att man ägnar sig åt fysisk aktivitet kan spegla en viktig del av personligheten och förklarar också en del av variationerna i inriktning och omfattning av fysisk aktivitet. Motiven varierar såväl inom kön som mellan kön. Det mest anmärkningsvärda resultatet är att endast 3 procent av flickorna uppger tävlingsmomentet som motiv för sin fysiska aktivitet. Bland pojkarna är det 20 procent som anger detta motiv. Det är då att lägga märke till att valet av antalet motiv var obegränsat. Dessa resultat framstår som speciellt intressanta eftersom tävlingsmomentet ingår som en vital del i den traditionella idrottsverksamheten. De ungdomar som uppgivit "att det är roligt att tävla" som ett viktigt motiv ägnar också förhållandevis lång tid till fysisk aktivitet. Längsta tiden ägnar emel-

lertid de, som har den fysiska aktiviteten som ett medel att nå framgång och uppskattning, dvs de som vill göra karriär som idrottsman eller idrottsflicka. Det bör dock observeras att dessa ungdomar utgör en mycket liten skara, en procent av flickorna respektive sex procent av pojkarna.

Motiv för fysisk aktivitet

En analys av motiven för fysisk aktivitet ger underlag för ytterligare reflexioner. Med utgångspunkt från de motiv som angavs som de viktigaste (3, tabell 14) kan en jämförelse göras mellan olika kategorier av motiv. Till den första kategorin kan räknas de motiv som har att göra med den *"fysiska vitaliteten"* dvs kondition, styrka, hälsa etc. Dessa motiv är enligt min bedömning inte i första hand ett uttryck för en önskan om förbättrad fysisk prestationsförmåga eller ett förbättrat hälsotillstånd utan mer ett uttryck för en vilja att vara i god fysisk trim, att vara fysiskt kapabel. Dessa motiv för fysisk kapacitet har således att göra med individens självuppfattning och självuppskattning i fysiskt avseende och är individrelaterade till skillnad från de motiv där den *fysiska prestationen* i sig är viktig och jämförs med andras, t ex genom tävling. Fysisk aktivitet används också som ett medel att få *rekreation,* att uppleva en känsla av välbefinnande. Dessa motiv för fysisk aktivitet är näraliggande de *sociala motiven.* Fysisk aktivitet bedrivs ofta tillsammans med andra och behovet av gemenskap och kontakt kan därvid tillfredsställas. Fysisk aktivitet kan också bedrivas för att uttrycka något med hjälp av kroppsrörelsen. Dessa *estetiska* motiv kommer till uttryck bl a i dans.

Vilka av dessa kategorier av motiv upplever ungdomarna som viktigast?

Tabell 3. Viktigaste motiv för fysisk aktivitet. Procentuell andel

Motiv	Flickor (n=572)	Pojkar (n=629)
Fysisk vitalitet	55%	53%
Rekreation	33%	25%
Fysisk prestationsförmåga	2%	14%
Sociala motiv	3%	5%
Estetiska motiv	1%	0%
Övrigt	6%	3%
Totalt	100%	100%

En anmärkningsvärd information som tabellen ger är att fysisk prestationsförmåga, i betydelsen färdighetsträning och tävling, anges av så få ungdomar. Bland flickorna är det ytterst få som i första hand bedriver fysisk aktivitet för att lära sig en färdighet eller för att bli skickligare. Bland pojkarna är det fler, men ändå förhållandevis få. *Fysisk aktivitet används av de allra flesta ungdomar, särskilt flickor, som ett medel att nå mål som inte a priori är kopplade till prestationsförmågan.* Exempel på sådana mål är förbättrad kondition, ökat välbefinnande och rekreation.
Med utgångspunkt från dessa resultat kan således en fysisk aktivitet organiseras så att kraven på motorisk färdighet är mycket blygsamma men ändå så att flertalet ungdomar skulle finna tillfredsställelse i utövningen.

Mot denna bakgrund måste man således efterlysa ökade möjligheter till motionsverksamhet för ungdomar. *Med undantag för bl a gymnastik och vissa friluftsaktiviteter kan man påstå att den organiserade fysiska aktiviteten för ungdomar i 20-årsåldern idag är inriktad mot färdighetsträning som förberedelse till tävling. Motionsverksamhet för ungdom där syftet i första hand är att förbättra konditionen, rörelseförmågan och ge möjligheter till rekreation är dock inte alls lika utvecklad.*

Fysisk aktivitet som social aktivitet

Fysisk aktivitet är till mycket stor del social aktivitet. De ungdomar som tidigt stiftar bekantskap med fysisk aktivitet och utvecklar sociala relationer med likasinnade kamrater har betydligt lättare än andra att ägna tid till fysisk träning av olika slag. De aktiviteter som de flesta möter i skolgymnastiken och inom idrotten karaktäriseras ofta av relativt höga prestationskrav. De som dras till frivilliga aktiviteter av samma typ, dvs till idrottsrörelsen, är därför de som är relativt högpresterande. Dessa flickor och pojkar hamnar i ett socialt system där träning av den fysiska prestationsförmågan utgör det huvudsakliga innehållet. Fritiden får ett meningsfullt innehåll och består av träning och tävlingar men också av andra sociala erfarenheter i kontakt med kamrater och ledare. Den fysiska aktiviteten för dessa ungdomar är således organiserad och väl tillrättalagd. *Majoriteten av ungdomarna står dock utanför den organiserade idrotten och måste ofta ta egna initiativ till fysisk aktivitet.* Framför allt gäller detta flickor. Dessa ungdomar har således inte förmånen att få regelbunden organiserad träning med tillgång till lokaler, utrustning och ledare. Ej heller har de det stöd som kamratgruppen utgör.

De aktiviteter som ungdomarna väljer att ägna sig åt och som ligger utanför den organiserade verksamheten ger en viktig fingervisning om vad som vore värt att ge en mer organiserad form. Valet av dessa aktiviteter kan också vara ett uttryck för en brist på attraktiva sysselsättningar.

Är det önskvärt och nödvändigt att alla ungdomar ägna sig åt fysisk aktivitet? Man kan invända att de ungdomar som inte har fallenhet eller intresse för fysisk aktivitet rimligen borde få ägna sig åt någon annan fritidssysselsättning. *Skillnaden mellan fysisk aktivitet och andra fritidssysselsättningar är dock att samtliga barn och ungdomar behöver fysisk träning i någon form för att uppnå optimal utveckling och för sitt allmänna välbefinnande.* Det vore därför önskvärt att

alla kunde genomföra och finna glädje i kroppsrörelser av något slag.

Förändringar i utövandet av fysisk aktivitet under ungdomsåren

Det aktiva deltagandet i fysisk aktivitet sjunker under perioden från 15 till 20 år. Flera orsaker kan tänkas ligga bakom detta. Det fysiska mognadsförloppet kan kasta visst ljus över orsakerna till nedgången. Längdtillväxten har med undantag för vissa extrema fall avstannat i 16-årsåldern för flickorna och i 18-20-årsåldern för pojkarna. Tas längdtillväxten som indikator på det fysiska mognadsförloppet kan man konstatera att flickorna utvecklas tidigare än pojkarna, (genomsnittligt drygt två år) och att dessutom förloppet går snabbare för flickorna. Detta innebär i sin tur att det tillskott i fysisk prestationsförmåga som är att hänföra till mognadsförloppet avklingar i åldern 15 till 20 år. Denna process sker betydligt tidigare och snabbare för flickorna. En kontinuerlig förbättring av den fysiska prestationsförmågan under denna period kräver en alltmer ökad träningsinsats. Upplevelsen av att man inte blir särskilt mycket duktigare med samma träningsinsats som förut kanske gör många besvikna, varvid motivationen för fysisk aktivitet sjunker.

Ytterligare en faktor som kan förklara nedgången i fysisk aktivitet under de senare tonåren är att mycket av den traditionella idrottsverksamheten segregerar könen. Både i skolans gymnastikundervisning och inom idrottsrörelsen får man med några få undantag lära sig att fysisk träning skall bedrivas med flickor och pojkar åtskilda. Anledningen till detta är naturligtvis en strävan att mot bakgrunden av existerande könsdifferenser i prestationsförmåga skapa en optimal inlärningssituation. I en period då flickor och pojkar söker kontakt med varandra ger därför inte den traditionella idrottsverksamheten i detta avseende något större utbyte. Både flickor och pojkar uppger däremot icke oväntat att sällskapsdans i olika former upptar en stor del av fritiden.

En betydelsefull orsak till förändringarna i fysisk aktivitet är med all säkerhet de förändringar i ungdomarnas sociala situation, som äger rum under tonåren. De allra flesta ungdomar avslutar sin skolutbildning eller påbörjar en ny utbildning under denna period, vilket kan innebära att de får nya vänner, nya arbetsuppgifter och nya intressen. Den sociala situation som 20-åringen befinner sig i är i avsevärd utsträckning olik 15-åringens. Fysisk aktivitet liksom annan social aktivitet påverkas av dessa förändringar.

Mot bakgrunden av den ovan förda diskussionen vill jag sammanfattningsvis ge några förslag till praktiska åtgärder och fortsatt forskningsarbete.

Förslag till praktiska åtgärder

Skolans gymnastikundervisning kan inte med nuvarande resurser beträffande i första hand timtilldelning ensam svara för ungdomarnas behov av fysisk aktivitet. Ett angeläget krav är att möjligheterna till organiserad fysisk aktivitet ökas i skolan. Detta bör, om inte den schemalagda timtilldelningen kan ökas, ske genom att barn och ungdomar på ledig tid ska ges möjlighet att ägna sig åt de fysiska aktiviteter, som de är intresserade av. De lokalmässiga resurserna finns på de flesta håll, men tillgången på lämpliga ledare är ett större problem. Skolan och de frivilliga organisationerna måste här samarbeta. Skolans gymnastikundervisning måste dessutom utformas så att den i högre grad än nu blir en naturlig förberedelse till fysisk aktivitet under fritid. Utredningen om skolans inre arbete, SIA (SOU 1974: 53, s 261 ff) har föreslagit att skoldagen förutom schemalagda undervisningstimmar även ska innehålla "fria" respektive "frivilliga" aktiviteter. Det borde finnas stora möjligheter att inom ramen för dessa verksamheter bedriva en fysisk aktivitet som integrerar skolans verksamhet med de frivilliga organisationernas. En sådan verksamhet skulle tillsammans med en delvis förändrad uppläggning och inriktning av skolans gymnastikundervisning på ett bättre sätt än nu

förbereda ungdomarna för och hjälpa dem till meningsfull fysisk aktivitet under fritid.

För de förvärvsarbetande borde organiserad fysisk aktivitet också ingå som en del av arbetsdagen. I anslutning till arbetsdagens slut skulle dessutom finnas möjligheter att delta i motionsverksamhet.

När det gäller fritiden måste sådana aktiviteter organiseras, som ställer mindre krav på prestationsförmåga än vad som är fallet för närvarande. En ökad satsning krävs på aktiviteter där de rekreativa inslagen är stora och där rika möjligheter finns för kontakter och gemenskap. Det är viktigt att verksamheten organiseras i en social miljö som är välbekant. De människor som ska delta i verksamheten bör även i andra sammanhang vara i kontakt med varandra som t ex i skolan, på arbeten, på bostadsorten etc. Att aktiviteter bör organiseras där prestationskravet är lågt behöver inte innebära att all färdighetsträning ska uteslutas. En viss motorisk färdighet är nödvändig för att den fysiska aktiviteten i långa loppet ska upplevas som positiv. De ungdomar som har lust måste därför ha möjlighet att även efter avslutad skolgång få lära sig vissa basfärdigheter i t ex simning, bollspel och skidåkning, som de av olika skäl inte inhämtat under skoltiden. Ungdomarna skulle således ha möjlighet att anmäla sig till en förening eller motsvarande för att *lära sig* en färdighet och inte i första hand för att med hjälp av denna färdighet kunna konkurrera med andra. Det är således angeläget att det finns tillgång till organiserad fysisk aktivitet under fritid även för de lågpresterande. Möjligheter till grundläggande konditionsträning måste också kunna erbjudas de ungdomar som främst vill nå eller bibehålla en hygglig konditionsnivå utan aspirationer på tävlingsidrott. De motionsanläggningar som finns är utformade för och utnyttjas mest av män i medelåldern och tycks inte i någon större utsträckning appellera till ungdomarna.

De flickor och pojkar som sysslar med tävlingsidrott måste i de allra flesta fall träna och tävla åtskilda. De fysiska differenserna mellan könen ger för stort utslag vid topprestationer för att det skall upplevas som meningsfullt att träna och tävla med flickor och pojkar tillsammans. I detta sammanhang blir det därför speciellt viktigt att man skapar möjligheter för ungdomarna att träffas *i samband* med sitt idrottsutövande. Man kan fråga sig om idrottsanläggningar och den organisatoriska uppläggningen av verksamheten i tillräcklig mån tillgodosett detta behov av samvaro.

Ett viktigt resultat av denna undersökning anser jag vara att när de flesta ungdomar ägnar sig åt fysisk aktivitet kan denna i regel inte definieras som tävlingsidrott. Jag tror att det är angeläget att hålla detta i minnet vid en diskussion om åtgärder för att få ungdomar att utöva fysisk aktivitet i större utsträckning. Tävlingsidrotten kan tydligen bara entusiasmera en mindre del av ungdomarna till ökad fysisk aktivitet. *En ökad satsning krävs på sådana fysiska aktiviteter där de rekreativa inslagen är stora och där rika möjligheter finns för kontakter och gemenskap över ålders- och könsgränser. Utbudet av organiserade former för fysisk aktivitet måste därför breddas och samtidigt ges ett sådant innehåll att möjligheter finns för alla att delta. Detta innebär naturligtvis inte att de nuvarande formerna måste försvinna. De måste emellertid kompletteras. Bl a bör man sträva efter att få till stånd gemensamma aktiviteter för flickor och pojkar. Detta kan inte bara vara de frivilliga organisationernas uppgift utan borde vara en angelägenhet för hela samhället.*

Förslag till fortsatt forskning

Som här framhållits är fysisk aktivitet för de allra flesta en form av social aktivitet. I konsekvens med detta betraktelsesätt borde de psykologiska och sociala förutsättningarna för och effekterna av fysisk aktivitet få betydelse för verksamhetens inriktning. På detta område behövs dock betydligt mer kunskap. Av speciellt intresse vore att på ett mer ingående sätt än vad som gjorts i föreliggande undersökning studera och analysera de *subjektiva upplevel-*

serna av fysisk aktivitet. Vilka psykologiska och sociala effekter har fysisk aktivitet på individen? Vidare vore det angeläget att studera hur attityder till fysisk aktivitet utvecklas. Bl a borde skolgymnastikens roll i detta sammanhang ges en ordentlig översyn. Skolgymnastiken är dock bara en faktor som bidrar till utvecklandet av attityder till fysisk aktivitet. Andra viktiga faktorer är t ex idrottsrörelsen och massmedia.

En viktig forskningsuppgift är också att i en intensivstudie genomlysa de mer generella motiven för utövandet av fysisk aktivitet och också att kartlägga de hinder av praktisk, social och psykologisk art, som gör att människorna inte kan förverkliga sina intentioner i detta avseende.

Fysisk aktivitet har effekter på den kroppsliga funktionsförmågan men också på den psykologiska och sociala funktionsförmågan. I konsekvens härmed måste den fysiska aktiviteten också betraktas och studeras som socialt fenomen med betydligt mer vittgående och betydande effekter än de rent kroppsliga. En fortsatt uppföljning av undersökningsgruppen genom vuxenåren kan i ljuset av detta synsätt ge värdefull information. Hur förändras attityder, motiv och utövande under vuxenåren och vilka är orsakerna till variationerna? I tvärvetenskapligt samarbete kan också i en sådan studie effekter av fysisk träning belysas ur flera aspekter av såväl medicinsk, social som psykologisk art.

REFERENSER

Engström, L.-M. (1969). Gymnastikundervisningen i årskurs 8. Resultat från en enkät till gymnastiklärare rörande ämnets innehåll och målsättning. Rapport från pedagogisk-psykologiska institutionen, 44. Lärarhögskolan i Stockholm.

Engström, L.-M. (1970). Gymnastikpedagogisk forskning. En litteraturöversikt. Rapport från pedagogiska institutionen, 47. Lärarhögskolan i Stockholm.

Engström, L.-M. (1971). Elevernas inställning i årskurs 8 till gymnastikundervisningens innehåll och mål. Rapport från pedagogiska institutionen, 53. Lärarhögskolan i Stockholm.

Engström, L.-M., Hedberg, G. och Henrysson, S. (1972). Skolgymnastiken. Pedagogisk debatt, Umeå, 1. Universitetet och lärarhögskolan i Umeå.

Engström, L.-M. (1972). Idrott på fritid. En enkätstudie bland elever i årskurs 8. Pedagogiska institutionen. Lärarhögskolan i Stockholm.

Engström. L.-M. (1974 a). Ungdomars fysiska aktivitet och utveckling, I. Bakgrund, syfte och problemställningar. Rapport från pedagogiska institutionen, 103. Lärarhögskolan i Stockholm.

Engström, L.-M. (1974 b). Ungdomars fysiska aktivitet och utveckling, II. Datainsamling och bortfallsanalys. Rapport från pedagogiska institutionen, 104. Lärarhögskolan i Stockholm.

Engström, L.-M. (1975 a). Ungdomars fysiska aktivitet och utveckling, III. En uppföljning av flickor och pojkar från 15 till 20 års ålder. Rapport från pedagogiska institutionen, 114. Lärarhögskolan i Stockholm.

Engström, L.-M. (1975 b). Ungdomars fysiska aktivitet och utveckling, IV. Omfattning och inriktning i relation till individ och miljö. Rapport från pedagogiska institutionen, 1975:3. Lärarhögskolan i Stockholm.

Levin, L. (1968). Observationer av elevaktiviteter under gymnastiklektioner. Rapport från pedagogiska institutionen, 27. Göteborgs universitet.

SOU 1974:53. Skolans arbetsmiljö. Betänkande avgivet av Utredningen om skolans inre arbete - SIA.

LiberTryck Stockholm 1975